

So bringen Sie Ihr Kind dazu, sich gesund zu ernähren

Heutzutage, wo die Fast-Food-Gewohnheit auf der ganzen Welt Einzug gehalten hat, ist es notwendig, dass Sie Ihren Kindern beibringen, sich regelmäßig gesund zu ernähren.

Es ist sehr wichtig, Ihr Kind daran zu gewöhnen, Obst, Gemüse und gekochte Mahlzeiten zu essen. Dadurch kann er sich harmonisch entwickeln und stark und gesund heranwachsen. Der erste Schritt, um Ihr Baby oder Kleinkind dazu zu bringen, Gemüse zu essen, besteht darin, bunte Gerichte zuzubereiten, die ihre Aufmerksamkeit erregen sollten. Kinder haben von klein auf Freude an Dingen, die gut aussehen und möglichst bunt sind. Aus diesem Grund müssen Sie Ihre ganze Kreativität einsetzen, wenn …



Heutzutage, wo die Fast-Food-Gewohnheit auf der ganzen Welt Einzug gehalten hat, ist es notwendig, dass Sie Ihren Kindern beibringen, sich regelmäßig gesund zu ernähren. Es ist sehr wichtig, Ihr Kind daran zu gewöhnen, Obst, Gemüse und gekochte Mahlzeiten zu essen. Dadurch kann er sich harmonisch entwickeln und stark und gesund heranwachsen.

Der erste Schritt, um Ihr Baby oder Kleinkind dazu zu bringen, Gemüse zu essen, besteht darin, bunte Gerichte zuzubereiten, die ihre Aufmerksamkeit erregen sollten. Kinder haben von klein auf Freude an Dingen, die gut aussehen und möglichst bunt sind. Aus diesem Grund müssen Sie Ihre ganze Kreativität einsetzen, wenn es darum geht, die Mahlzeiten zuzubereiten. Verwenden Sie so viel Gemüse wie möglich und kombinieren Sie es auf originelle Weise.

Sie können sogar Blumen, Häuser, Bäume und einige Tiere aus den Lebensmitteln herstellen, die Ihnen zur Verfügung stehen. Sie können Ihrer Suppe auch Nudeln in Tierform hinzufügen. Ihre Kinder werden von der Idee begeistert sein und nur zum Spaß essen. Sie können es sogar wagen, ein Schaf, ein Pferd oder ein Huhn zu finden und zu essen. Wenn Sie mehr als ein Kind haben, können Sie einen Wettbewerb starten und sehen, wer in kürzerer Zeit mehr Tiere finden und essen kann. Auf diese Weise wird die Essenszeit eher wie ein Spiel, ein angenehmes und schmackhaftes.

Es ist sehr wichtig, dass die ganze Familie zur gleichen Zeit und das gleiche Essen isst. Wenn Sie für Ihr Baby spezielle Essenszeiten festlegen und ihm speziell für ihn gekochtes Essen geben, fühlt es sich ausgeschlossen und verweigert die Nahrungsaufnahme. Versammeln Sie deshalb die ganze Familie zu einer festen Uhrzeit, am besten jeden Tag zur selben Zeit, um den Tisch und essen Sie gemeinsam. Wenn Ihr Baby sieht, dass alle anderen essen, was es isst, wird es versuchen, es Ihnen nachzumachen und so viel wie möglich essen. Er wird die Wichtigkeit des Essens richtig verstehen und sich nicht länger weigern zu essen.

Wenn Sie wirklich möchten, dass Ihr Baby alles von seinem Teller isst, sollten Sie ihm eine kleine Portion zubereiten. Es ist nicht gut, Ihrem Baby zu viel zu essen und es dazu zu zwingen, alles zu essen. Er wird sich wahrscheinlich weigern, das zu tun, und wird immer frustrierter werden. Daher ist es besser, kleine Portionen zu haben und ihn nach mehr fragen zu lassen, wenn

er möchte. Es wird seine Entscheidung sein, da er es wahrscheinlich besser weiß, wenn es keinen leeren Raum mehr in seinem Magen gibt.

Es kann ganz einfach sein, Ihr Baby dazu zu bringen, gesunde und gekochte Nahrung zu sich zu nehmen, wenn Sie bereit sind, zu warten und ihm einige Zugeständnisse zu machen. Lassen Sie ihn alleine essen, auch wenn das mehr Schmutz auf dem Boden und im Gesicht bedeutet, geben Sie kleine Portionen in seinen Teller, machen Sie das Essen so attraktiv wie möglich und essen Sie alles zur gleichen Zeit. Diese einfachen Dinge machen Ihr Baby gespannt auf die bevorstehende Mahlzeit. Er wird sich satt essen und sich harmonisch entwickeln.

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki